

11月のほけんだより

令和5年11月 西秋留小学校 保健室

朝晩の寒さを一層感じる季節になりました。11月の保健目標は「姿勢を正しくしよう」です。姿勢が悪いと内臓や首に負担をかけて、便秘や頭痛などの体の不調につながります。正しい姿勢のあいことばを使って、授業の始めと終わりに自分の姿勢を確認してみましょう

西小の健康を守る！
健康戦隊

トモレンジャー

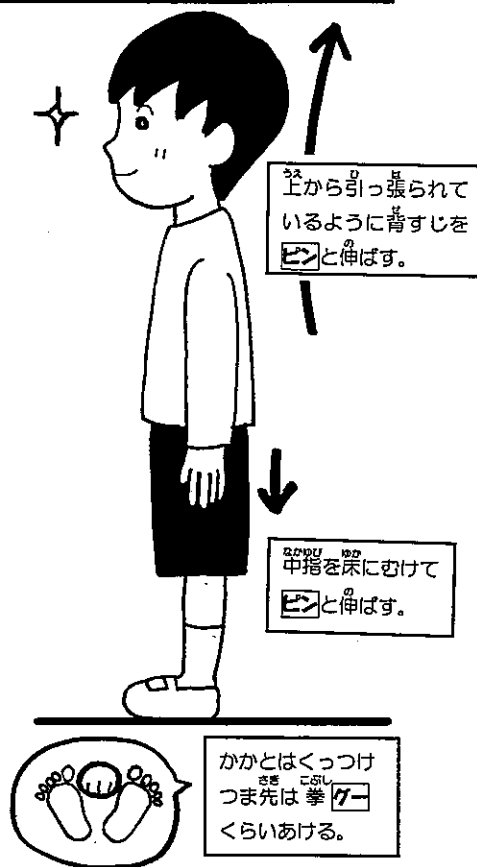
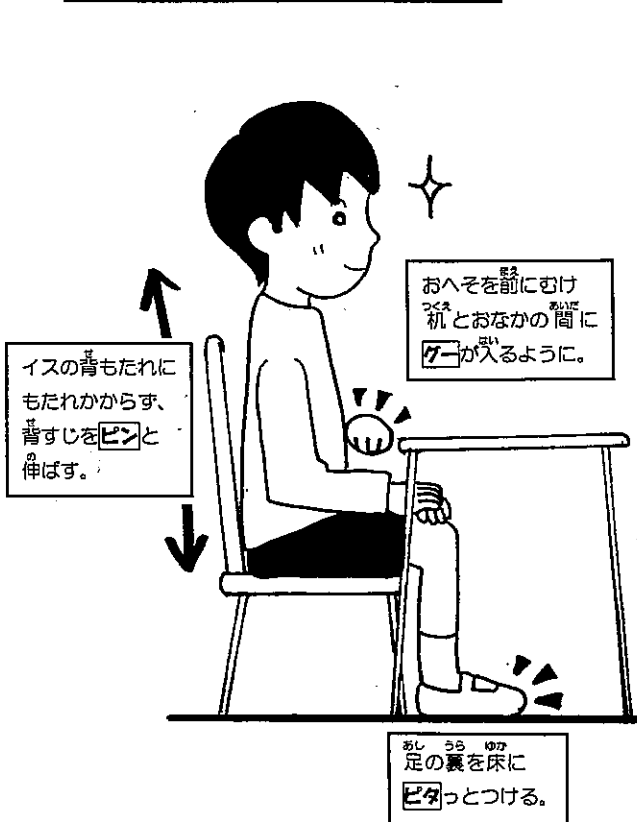
寒い vs 安全



しせい ただ 姿勢を正しくしよう

すわ 座っているときの正しい姿勢
あいことば **ピン・ピタ・グー**

た 立っているときの正しい姿勢
あいことば **ピン・ピン・グー**



しせい 姿勢が悪いとどうなるの？！



by 4-1 竹村 学級

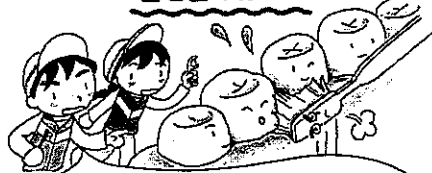
みがき残しはないかな？

軽い力で、こぎざみに動かすのがポイントだよ

歯みがきパトロール隊

① みがき残しやすいところ ①

歯と歯のあいだ



歯ブラシの毛先が届くようにみがこう。
それでも届かないところは、デンタルフロスを使うときれいに取れるよ。

① みがき残しやすいところ ②

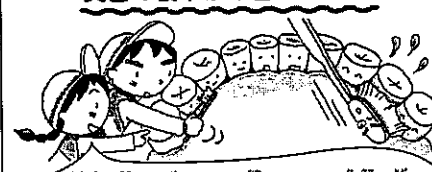
歯と歯ぐきのあいだ



歯と歯ぐきのあいだに汚れがたまると、歯ぐきが腫れる歯周病になるかも。歯ブラシを45度の角度であてると、きれいにみがけるよ。

① みがき残しやすいところ ③

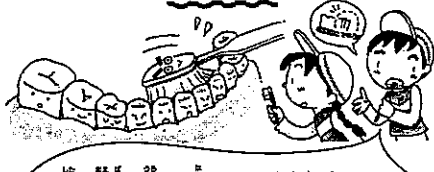
奥歯の裏やかみ合わせの溝



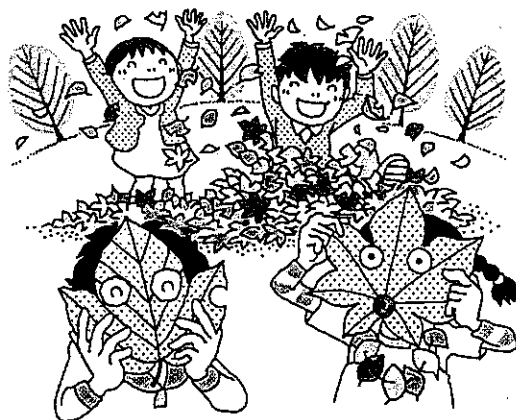
奥歯の裏は、歯ブラシを斜めにするとうれがきやすいよ。奥歯のかみ合わせの溝は、歯ブラシを90度にあてていないにみがこう。

① みがき残しやすいところ ④

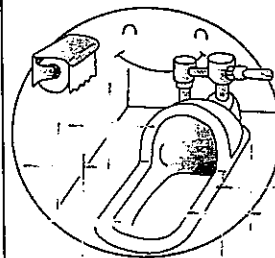
前歯の裏



下の前歯の裏は、歯ブラシのかかとでかき出すようにするといひ。上の前歯の裏は、歯ブラシを縦にして1本1本みがこう。



～11/10 は「いいトイレの日」～



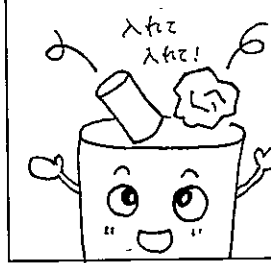
みなさんは学校のトイレをきれいに使っていますか？トイレはおしっこやウンチをするところなので絶対になくてはならない大切な場所です。

いつでもみんなが気持ちよく使えるように、ひとりひとりが汚さないように気をつけて使うことが大切です。トイレの使い方やマナーをもう一度確認してみましょう。

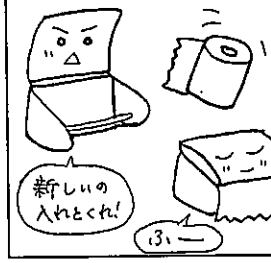
①レバーを押したら 見えなくなるまで見送る



②トイレの芯やゴミ紙は ゴミ箱へ



③なくなったら新しい ペーパーに入れかえる



保護者の皆様

学校感染症情報（10/31 現在）

- インフルエンザ・・・・・・・・・・11人
- 新型コロナウイルス感染症・・・・・・3人
- 水ぼうそう・・・・・・・・・・1人
- 溶連菌感染症・・・・・・・・・・1人

あきる野市内ではインフルエンザの学級閉鎖が相次いだ月となりました。西秋留小では9月にインフルエンザが流行したため、10月は単発の発症が多かったです。11月に入り、再びインフルエンザの発症が目立ち始めました。帰宅後の手洗い・うがい等、ご家庭での声かけをお願いします。

朝、布団から出るのがつらい季節になってきました。保護者の皆様も、健康に気を付けてお過ごしください。

養護教諭 村木 朋子